







توزيع منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس للصفوف العليا

اسم المعلم ـ |

اسم المدرسة |

مدير ـ المدرسة |

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد فريق عمل
التربية البدنية والصحية

خطة تدريس منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس



الفصل الدراسي الأول ١٤٤٤هـ

صف رابع ابتدائي

التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الأول من ١٤٤٤/٢/١ إلى ١٤٤٤/٢/٥	الأولى	الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام	١
		اللياقة القلبية التنفسية – القدرة العضلية	١
الثاني من ١٤٤٤/٢/٨ إلى ١٤٤٤/٢/١٢	الثانية كرة القدم	تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي	١
		الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي	١
الثالث من ١٤٤٤/٢/١٥ إلى ١٤٤٤/٢/١٩		كتم الكرة بأسفل القدم	١
		تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
الرابع من ١٤٤٤/٢/٢٢ إلى ١٤٤٤/٢/٢٤	الأولى	القوة العضلية – السرعة	١
	السادسة التنس	المسكة الأمامية – المسكة الخلفية وقفة الاستعداد	١
الخامس من ١٤٤٤/٢/٢٩ إلى ١٤٤٤/٣/٣		الضربة الأمامية + الارسال بوجه المضرب	١
		صد الكرة القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
السادس من ١٤٤٤/٣/٦ إلى ١٤٤٤/٣/١٠	الأولى	اللياقة القلبية التنفسية – السرعة	١
	التاسعة ألعاب قوى	البدء العالي والمواد القانونية الحديثة المرتبطة الجري الصحيح والمواد القانونية الحديثة المرتبطة	١
السابع من ١٤٤٤/٣/١٣ إلى ١٤٤٤/٣/١٧		الوثب الطويل بطريقة القرفصاء	١
		والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١



التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الثامن من ١٤٤٤/٣/٢٢ إلى ١٤٤٤/٣/٢٤	التايكوندو وحدة أولى	الوقفات (وقفة المشي) / ،،أب – سوجي	١
	التايكوندو وحدة ثانية	الوقفات (وقفة الطعن الامامية) /أب – كوبي	١
التاسع من ١٤٤٤/٣/٢٧ إلى ١٤٤٤/٤/٢	التايكوندو وحدة ثالثة	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الامامية المستقيمة) / أولجل – جيروجي/ مومتونج – جيروج	٢
العاشر من ١٤٤٤/٤/٥ إلى ١٤٤٤/٤/٩	التايكوندو وحدة رابعة	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) / أب – تشاجي	٢
الحادي عشر من ١٤٤٤/٤/١٢ إلى ١٤٤٤/٤/١٥	التايكوندو وحدة خامسة	تطبيقات الأداء " جملة حركية " (تعزيز نواتج التعلم)	٢
الثاني عشر من ١٤٤٤/٤/١٧ إلى ١٤٤٤/٤/٢٣	مراجعة عامة واختبارات		
الثالث عشر من ١٤٤٤/٤/٢٦ إلى ١٤٤٤/٤/٢٩	مراجعة عامة واختبارات		

٢٥-٢٦ / ٢ إجازة اليوم الوطني
٢٠-٢١ / ٣ إجازة مطولة

٤/٢٦ إجازة مطولة
٤/٢٦ـ بداية الاختبارات النهائية

عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة



خطة تدريس منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٤هـ

صف خامس ابتدائي

التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الأول من١٤٤٤/٢/١ إلى١٤٤٤/٢/٥	الأولى	أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام الطريقة الصحيحة للصعود وأهميتها لسلامة القوام	١
		الطريقة الصحيحة للتسلق وأهميتها لسلامة القوام	١
الثاني من١٤٤٤/٢/٨ إلى١٤٤٤/٢/١٢		اللياقة القلبية التنفسية – القدرة العضلية	١
	الثانية كرة القدم	تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي	١
الثالث من١٤٤٤/٢/١٥ إلى١٤٤٤/٢/١٩		الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	١
		كتم الكرة بباطن القدم	١
الرابع من١٤٤٤/٢/٢٢ إلى١٤٤٤/٢/٢٤		تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
	الأولى	اللياقة القلبية التنفسية – القوة العضلية	١
الخامس من١٤٤٤/٢/٢٩ إلى١٤٤٤/٣/٣	السادسة التنس	الارسال المستقيم – الضربة الخلفية	١
		الضربة الساحقة	١
السادس من١٤٤٤/٣/٦ إلى١٤٤٤/٣/١٠		الضربة الطائرة العالية القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
	الأولى	اللياقة القلبية التنفسية – السرعة	١
السابع من١٤٤٤/٣/١٣ إلى١٤٤٤/٣/١٧	التاسعة ألعاب قوى	البدء المنخفض والمواد القانونية الحديثة المرتبطة العدو الصحيح والمواد القانونية الحديثة المرتبطة	١
		الوثب العالي بالطريقة السرجية والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١

التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الثامن من١٤٤٤/٣/٢٢ إلى١٤٤٤/٣/٢٤	التايكوندو وحدة أولى	الوقفات (وقفة المشي) / ،،أب – سوجي	١
	التايكوندو وحدة ثانية	الوقفات (وقفة الطعن الامامية) /أب – كوبي	١
التاسع من١٤٤٤/٣/٢٧ إلى١٤٤٤/٤/٢	التايكوندو وحدة ثالثة	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الامامية المستقيمة) / أولجل – جيروجي/ مومتونج – جيروج	٢
العاشر من١٤٤٤/٤/٥ إلى١٤٤٤/٤/٩	التايكوندو وحدة رابعة	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) / أب – تشاجي	٢
الحادي عشر من١٤٤٤/٤/١٢ إلى١٤٤٤/٤/١٥	التايكوندو وحدة خامسة	تطبيقات الأداء " جملة حركية " (تعزيز نواتج التعلم)	٢
الثاني عشر من١٤٤٤/٤/١٧ إلى١٤٤٤/٤/٢٣	مراجعة عامة واختبارات		
الثالث عشر من١٤٤٤/٤/٢٦ إلى١٤٤٤/٤/٢٩	مراجعة عامة واختبارات		

لعرض الدروس وتصفحها بدون تحميل تفضل بزيارة موقعنا

٢٥-٢٦ / ٢ إجازة اليوم الوطني
٢٠-٢١ / ٣ إجازة مطولة

٤/٢٦ إجازة مطولة
٤/٢٦- بداية الاختبارات النهائية



عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد فريق عمل
التربية البدنية والصحية

VISION رؤية 2030
التربية البدنية والصحية
وزارة التعليم saspoort.com

خطة تدريس منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٤هـ

صف سادس ابتدائي

التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الأول من١/٢/١٤٤٤ إلى٥/٢/١٤٤٤	الأولى	التغيير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض	١
		اللياقة القلبية التنفسية – القدرة العضلية	١
الثاني من٨/٢/١٤٤٤ إلى١٢/٢/١٤٤٤	الثانية كرة القدم	الجري المتعرج بالكرة	١
		كتم الكرة بوجه القدم الخارجي	١
الثالث من١٥/٢/١٤٤٤ إلى١٩/٢/١٤٤٤		ضرب الكرة بالرأس من الثبات	١
		القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
الرابع من٢٢/٢/١٤٤٤ إلى٢٤/٢/١٤٤٤	الأولى	اللياقة القلبية التنفسية – التوافق	١
		الارسال المعكوس –الارسال من تحت الذراع	١
الخامس من٢٩/٢/١٤٤٤ إلى٣/٣/١٤٤٤	السادسة التنس	الضربة الطائرة المسقطة	١
		الضربة نصف الطائرة القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
السادس من٦/٣/١٤٤٤ إلى١٠/٣/١٤٤٤	الأولى	اللياقة القلبية التنفسية – الرشاقة	١
	التاسعة ألعاب قوى	الجري في منحنى	١
السابع من١٣/٣/١٤٤٤ إلى١٧/٣/١٤٤٤		تعدية الحواجز أثناء الجري	١
		الوثب الثلاثي والمواد القانونية التي تحكم المسابقة	١

التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الثامن من٢٢/٣/١٤٤٤ إلى٢٤/٣/١٤٤٤	التايكوندو وحدة أولى	الوقفات (وقفة المشي) / ،،أب – سوجي	١
	التايكوندو وحدة ثانية	الوقفات (وقفة الطعن الامامية) /أب – كوبي	١
التاسع من٢٧/٣/١٤٤٤ إلى٢/٤/١٤٤٤	التايكوندو وحدة ثالثة	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الامامية المستقيمة) / أولجل – جيروجي/ مومتونج – جيروج	٢
العاشر من٥/٤/١٤٤٤ إلى٩/٤/١٤٤٤	التايكوندو وحدة رابعة	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) / أب – تشاجي	٢
الحادي عشر من١٢/٤/١٤٤٤ إلى١٥/٤/١٤٤٤	التايكوندو وحدة خامسة	تطبيقات الأداء " جملة حركية " (تعزيز نواتج التعلم)	٢
الثاني عشر من١٧/٤/١٤٤٤ إلى٢٣/٤/١٤٤٤	مراجعة عامة واختبارات		
الثالث عشر من٢٦/٤/١٤٤٤ إلى٢٩/٤/١٤٤٤	مراجعة عامة واختبارات		

لعرض الدروس وتصفحها بدون تحميل تفضل بزيارة موقعنا



٢٥-٢٦ / ٢ إجازة اليوم الوطني
٢٠-٢١ / ٣ إجازة مطولة

٤/٢٦ إجازة مطولة
٤/٢٦- بداية الاختبارات النهائية

عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة